

献立表(昼食)

2024年11月

◇ふるさと連絡ダイヤル◇
022-776-0210(受付時間9:00~18:00)

日	月	火	水	木	金 1日	土 2日	
		<p>● お食事のキャンセルは前日の15:00までにお願いたします。以降のキャンセルは仕込みの都合から有料とさせていただきます。ご了承下さいませ。 ● お出かけの際は、必ず電話連絡をお願いいたします。</p>		<p>☆お願い☆ ● 電子レンジでの加熱の際は、必ずふたを取ってお願いいたします。 ● 加熱時間は1分~2分です。 長くかけ過ぎないようにお願いいたします。</p>		<p>はらこめし 野菜かき揚げ ブロッコリーのお浸し 厚焼玉子 筍の甘辛炒め</p> <p>エネルギー - 633 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 25.6 g 炭水化 81.2 g 食塩 2.6 g</p>	<p>ごはん プルコギ大根 わかめサラダ チーズポテト いんげんのおかかマヨ和え</p> <p>エネルギー - 551 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 22.0 g 炭水化 73.1 g 食塩 1.8 g</p>
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	
<p>ごはん ぶりの山椒照焼 スナップの梅和え ポテトサラダ キャベツのカレー醤油炒め</p> <p>エネルギー - 555 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 20.1 g 炭水化 77.7 g 食塩 1.5 g</p>	<p>ごはん 鶏肉のもろみ焼き 絹さやソテー ごぼう甘辛煮 白菜のさっぱりサラダ</p> <p>エネルギー - 567 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 22.0 g 炭水化 70.9 g 食塩 1.4 g</p>	<p>ごはん アジの梅照焼き ふきの炒り煮 もやしの海苔和え カレーコロケ</p> <p>エネルギー - 585 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 17.2 g 炭水化 86.9 g 食塩 2.1 g</p>	<p>ごはん 鶏肉の南蛮漬け オクラのわさび和え 味噌バターコーン れんこんの塩昆布和え</p> <p>エネルギー - 594 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 19.3 g 炭水化 82.1 g 食塩 2.0 g</p>	<p>ひじきごはん サバのんにく醤油焼 ごぼうの甘辛揚げ フルーツ 青菜のおかか和え</p> <p>エネルギー - 561 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 19.7 g 炭水化 76.5 g 食塩 2.3 g</p>	<p>ごはん ハンバーグのきのこあん ピクルス マカロニサラダ ブロッコリーの塩だれ和え</p> <p>エネルギー - 550 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 15.0 g 炭水化 84.6 g 食塩 2.3 g</p>	<p>ごはん メバルのレモンペッパー焼き 人参の味噌金平 豆サラダ キャベツの和風サラダ</p> <p>エネルギー - 564 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 17.9 g 炭水化 83.4 g 食塩 2.3 g</p>	
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	
<p>ごはん 鶏肉とごぼうの甘辛ダレ かぼちゃ煮 漬物 いんげんのたらこ和え</p> <p>エネルギー - 575 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 20.2 g 炭水化 78.6 g 食塩 2.0 g</p>	<p>ごはん ぶりのしそ香焼き オクラのツナ和え ふきのコンソメ煮 ナスの甘酢あんかけ</p> <p>エネルギー - 556 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 22.5 g 炭水化 73.1 g 食塩 1.9 g</p>	<p>しらすごはん 鶏肉のお好み天 漬物 フルーツ 白菜とわかめのナムル風</p> <p>エネルギー - 572 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 24.3 g 炭水化 66.8 g 食塩 3.1 g</p>	<p>ごはん サバのオリーブ焼 スナップおかか和え カリフラワーの甘酢漬け 里芋の田楽</p> <p>エネルギー - 562 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 17.7 g 炭水化 81.2 g 食塩 2.1 g</p>	<p>ごはん 豚肉のオイスター炒め シルバーサラダ 土佐煮 大根のバター醤油煮</p> <p>エネルギー - 551 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 22.7 g 炭水化 71.4 g 食塩 1.9 g</p>	<p>ごはん あじの西京焼き ブロッコリーの海苔和え 煮豆 じゃが芋の五目あんかけ</p> <p>エネルギー - 559 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 13.1 g 炭水化 87.9 g 食塩 1.9 g</p>	<p>ごはん 鶏肉とキャベツのとろ旨煮 いんげんお浸し 豆サラダ 切干大根のポン酢和え</p> <p>エネルギー - 554 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 17.5 g 炭水化 76.4 g 食塩 2.1 g</p>	
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	
<p>ごはん 赤魚の香味醤油蒸し オクラの磯和え 味噌じゃこ大豆 コーンコロケ</p> <p>エネルギー - 553 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 18.5 g 炭水化 79.7 g 食塩 2.0 g</p>	<p>ごはん 鶏団子のすき焼き風 マカロニサラダ ごぼうの甘辛揚げ もやしの中華和え</p> <p>エネルギー - 565 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 19.1 g 炭水化 80.8 g 食塩 1.8 g</p>	<p>ごはん サバの生姜煮 スナップお浸し カリフラワーの甘酢漬け れんこんと玉子のサラダ</p> <p>エネルギー - 569 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 21.3 g 炭水化 73.5 g 食塩 1.9 g</p>	<p>さつま芋ごはん 豚肉のどて煮風 スパゲティサラダ 白菜の和え物 小松菜のゴマ炒め</p> <p>エネルギー - 560 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 19.6 g 炭水化 77.3 g 食塩 3.0 g</p>	<p>ごはん 赤魚の中華煮 ごぼうサラダ フルーツ カリフラワーのソテー</p> <p>エネルギー - 556 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 18.8 g 炭水化 79.2 g 食塩 2.0 g</p>	<p>ごはん 豚肉のカレー炒め ブロッコリーのおひたし タマゴマカロニサラダ 人参のツナ和え</p> <p>エネルギー - 562 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 23.1 g 炭水化 72.2 g 食塩 2.0 g</p>	<p>ごはん 魚介と春雨の中華炒め スパゲティサラダ 煮豆 春巻き</p> <p>エネルギー - 577 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 15.1 g 炭水化 93.5 g 食塩 1.8 g</p>	
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	
<p>ごはん 鶏肉とれんこんのうま煮 なます さつま芋の甘露煮 キャベツのごま和え</p> <p>エネルギー - 551 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 16.4 g 炭水化 79.8 g 食塩 1.5 g</p>	<p>ごはん マスの甘辛竜田 ヤングコーンソテー ポテトサラダ 青菜の辛子和え</p> <p>エネルギー - 550 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 15.7 g 炭水化 82.3 g 食塩 2.1 g</p>	<p>ごはん 鶏天の銀あん ひじき煮 マカロニサラダ れんこんと枝豆の和え物</p> <p>エネルギー - 553 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 19.1 g 炭水化 79.0 g 食塩 2.5 g</p>	<p>ごはん メバルのこっくり煮 竹輪天ぷら 豆サラダ ナスの酢しょうゆかけ</p> <p>エネルギー - 553 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 18.8 g 炭水化 74.9 g 食塩 2.0 g</p>	<p>ごはん デミカツ オクラのごま和え 筍の甘酢炒め 白菜のわさび和え</p> <p>エネルギー - 552 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 18.4 g 炭水化 81.8 g 食塩 1.9 g</p>	<p>ごはん アジの照焼き 青菜のナムル ポテトサラダ カリフラワーツナソテー</p> <p>エネルギー - 589 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 20.6 g 炭水化 80.6 g 食塩 2.1 g</p>	<p>鮭枝豆ごはん 豚肉の柳川風 ブロッコリーの海苔和え 漬物 炊き合わせ</p> <p>エネルギー - 570 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 23.1 g 炭水化 67.9 g 食塩 2.5 g</p>	

● **おかずセットの方**
献立表には記載されていないメニューが追加されておりますので、栄養表示が変わります。ご了承ください。

○一食あたりの食事はエネルギー600kcal、食塩相当量2.1g以下を目安としております。
(ごはん150g:約248kcal)
○仕入れの状況により、献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。
○到着後は食料品ですのでお早めにお召し上がりください。
○弊社は宮城県産米(ひとめぼれ)を使用しています。
献立作成: 栄養士・日下

